

# Brennnessel-Polenta mit Wildkräuter-Gemüse

Von: Ethnobotanisches Institut

## Anleitung

- 1: Die Hälfte des Wassers erhitzen und die Brennnesseln kurz aufkochen.
- 2: Pürieren.
- 3: Das restliche Wasser hinzugeben und mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- 4: Nach Packungsanweisung die Polenta hineingeben und unter Rühren kochen.
- 5: Die fertige Brennnessel-Polenta (vor der Quellzeit!!) auf ein eingeeöltes Backblech streichen und abkühlen bzw. ausquellen lassen.
- 6: Die Wildkräuter waschen, klein schneiden und in einer Schüssel mit ca. 1-2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen.
- 7: Die Polenta im Backofen (ggf. unter dem Grill) erhitzen (bis sie schön heiß ist)
- 8: Die Wildkräuter über die Polenta geben und ca. 2-3 Min. im Backofen lassen (also nur kurz!)

Variante: Wer mag, kann noch Käse darüberstreuen und alles überbacken!

Pizza-Variante: wer mag, kann eine Tomatensoße mit viel Knoblauch und Oregano zubereiten und unter den Wildkräutern auf der Polenta verteilen. Dann ist es quasi eine „Polenta-Wildkräuter-Pizza“.

Guten Appetit!

## Zutaten

1000 g Wasser

2 TL Bio-Gemüse-Brühe

30g Butter oder Öl

250g Bio-Maisgrieß

1 Doppelhand voll Brennnesseln

\*\*\*

Eine Schüssel Wildkräuter, z. B.

Labkraut

Gundelrebe

Giersch

Brennnesseln

Taubnesseln o. ä.

Salz & Pfeffer,  
Öl

\*\*\*

Variante:

Käse, gerieben

Variante:

Tomaten-Passata, Knoblauch, Oregano

